

ВЕДЕНИЕ ЗАПИСЕЙ

Среди всех челленджей и экспериментов, за которые я бралась, есть один, который вошел у меня в привычку. Теперь без него я не представляю своей жизни. Это ведение записей.

Я пишу почти каждый день. Мои тексты личные и неотшлифованные, с их помощью я работаю над проблемами, разными идеями и поиском ответов. Я жалею, фонтанирую мыслями, извергаю на бумагу свои переживания, анализирую мечты и обдумываю темы для предстоящих челленджей. Моя грамматика оставляет желать лучшего. Я часто меняю темы, бросаю мысли на полуслове. Но в том и заключается прелесть ведения записей: здесь нет никаких правил.

Ведение записей может быть весьма эффективным (и терапевтическим) инструментом для совершенствования сознания. Через слова вы узнаете:

- быть честными с самим собой;
- задавать правильные вопросы;

- замечать стереотипы и детали, запоминать разговоры, которые в ином случае вы, скорее всего, забыли бы;
- отсортировать вещи, которые не имеют смысла;
- строить планы — от долгосрочных целей до списка дел на завтра;
- обнаруживать то, за что вы благодарны;
- прорабатывать тревогу, беспокойство, страх и негатив;
- сосредоточиваться на решениях.

Чистый лист бумаги может пугать вас, но этот эксперимент стоит провести, особенно если вы чувствуете, что топчетесь на месте, смущены или переполнены чувствами.

ПРАВИЛА

Каждый день пишите или печатайте в личном блокноте хотя бы 15 минут (цель — минимум одна страница или 250 слов). Пишите, о чем хотите, не редактируя свои размышления или рассуждения. Подумайте об этом как о шансе избавиться от мыслей и порхающих идей в голове.

СОВЕТЫ

Если вы предпочитаете сделать письменный челлендж более организованным, воспользуйтесь следующими подсказками:

— Опишите свой день. Что вы делали? Куда ходили? С кем разговаривали?

— Напишите письмо себе в будущем.

— Напишите письмо тому, кого вы любите и кому благодарны.

— Запишите свои цели на следующую неделю, месяц, квартал и год.

— Напишите хвалебную речь. Что бы вы хотели рассказать о своей жизни, о том, как вы прожили ее?

— Проработайте проблему, с которой столкнулись, или решение, которое сейчас взвешиваете.

— Как бы вы построили свою жизнь, если бы были полностью обеспечены деньгами? На что бы вы тратили свое время?

- Составьте список желаний.

- Составьте список всего (большого, среднего или маленького), за что вы благодарны. Пишите, пока не останется ни одной вещи, за которую вы благодарны.

- Какая ваша любимая цитата или лирическая песня? Что они значат для вас?

- Опишите свое самое первое воспоминание настолько детально, насколько сможете вспомнить.

- Напишите длинное извинение.

- Опишите то, что заставляет вас улыбаться.

- Попробуйте писать в чистом потоке сознания. Пишите все, что придет вам в голову.

ПОЛЕЗНЫЙ САЙТ

- 750words.com, личный онлайн-журнал (бесплатно в течение 30 дней).

ВЕДИТЕ ДНЕВНИК БЛАГОДАРНОСТИ

Благодарность — это сильное чувство. По данным исследований, привычка записывать свой позитивный опыт каждый день улучшает настроение, повышает энергию и благосостояние, и я в это верю. Когда я выделяю время на то, чтобы сосредоточиться на благоприятных для меня людях, вещах и обстоятельствах, а не на том, что огорчает или раздражает меня, я чувствую себя иначе. Мое настроение улучшается. Но выработать привычку выражать благодарность, вместо того чтобы заикливаться на негативном, нелегко. Ее нужно практиковать ежедневно.

ПРАВИЛА

Каждый день записывайте три своих переживания или три вещи, за которые вы благодарны жизни, например разговор с другом, бокал вина, прекрасный закат, посиделки с собакой. Подумайте, почему вы благодарны за это. Чтобы благодарность

принесла плоды, слова и ощущения должны быть подходящими, поэтому обязательно выделяйте время на то, чтобы прочувствовать ценность этого опыта настолько глубоко, насколько сможете.

ПОЛЕЗНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ

— The 5 Minute Journal

Дата _____

Спасибо!

ЗАПИСЫВАЙТЕ СНЫ

Меня долгое время восторгала мысль о том, что сны могут предоставить нам смысл, озарение и ответы в жизни. В подсознании происходит так много всего, с чем мы не знакомы, и это действительно драгоценный кладезь информации, воспоминаний и опыта. Сны выносят на поверхность некоторые из этих вещей, часто причудливым и бессмысленным образом, на которые мы обращаем мало внимания. Но с помощью небольшой практики и сосредоточенности, эти образы могут помочь нам получить доступ даже к самым небольшим знаниям, творчеству и вдохновению, скрытым внутри нас.

ПРАВИЛА

Проснувшись, сразу же записывайте все, что можете вспомнить из того, что вам снилось. Попробуйте запомнить с подробностями хотя бы один сон за ночь.

СОВЕТЫ

- Держите дневник и ручку возле кровати.

- Начинайте писать, как только откроете глаза, то есть *прежде* чем пойти в ванную, выпить стакан воды или потянуться за телефоном.

- Если вам трудно вспомнить сон, начинайте с любых маленьких подсказок, фраз, образов или мыслей, которые приходят в голову, и выстраивайте путь с них.

- Записывайте все, что можете вспомнить, даже то, как вы себя чувствовали, о чем думали или какие разговоры вели.

- Сосредоточьтесь на одном-двух наиболее ярких и реалистичных сновидениях, так как именно они, как правило, самые важные.

Если вам понравится этот челлендж и вы захотите дальше исследовать впечатляющий мир сновидений, продолжайте в следующем вместе с практикой осознанных сновидений.

ПРАКТИКУЙТЕ ОСОЗНАННЫЕ СНОВИДЕНИЯ

Осознанные сновидения и саму эту идею в течение тысячелетий изучали многие религиозные и философские деятели — от древних индусов, греческих философов до писателей Ренессанса, теологов, тибетских монахов и клинических психологов. Осознанное сновидение — это умение понимать, что вы спите и вам снится сон, а также умение управлять сном.

После небольшой тренировки вы можете получить некоторый сюрреалистический опыт, приспособиться и выстраивать миры фантазий, изменять форму, путешествовать во времени или обедать со знаменитостями. Вы можете черпать советы по написанию книг у Эрнеста Хемингуэя, отбивать теннисные мячи с Сереной Уильямс

или брать уроки игры на гитаре у Андреса Сеговии. Звучит невероятно, не правда ли?

По данным исследований, вы также можете использовать сновидения для улучшения качества жизни во время бодрствования, например:

- развить креативность и способность к решению проблем;
- улучшить способность к обучению и развитию навыков;
- избавиться от ночных кошмаров;
- научиться принимать решения;
- снизить уровень стресса;
- обратиться к внутреннему восприятию, осознанности и обаянию.

ПОДГОТОВКА К ОСОЗНАННОМУ СНОВИДЕНИЮ

Для проведения этого челленджа перед началом придется немного потренироваться, то есть необходимо

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

завершить полностью или частично челлендж 32. Убедитесь, что у вас записано минимум 8–10 снов во всех подробностях.

Далее обдумайте знаковую систему своих снов. Какие странные вещи, занятия, люди или места регулярно в них появляются? Вы находите какие-то закономерности? Для осознанного сновидения требуется умение узнавать состояние сна. Чтобы понять, что вы видите сон, вам необходимо иметь четкую картину снов, которые снятся вам чаще всего. Таким образом вы сможете узнать, что спите и вам снится сон.

ПРАВИЛА

Каждый день практикуйте проверку реальности в течение дня. Проверка реальности — это способ описать разницу между сном и реальностью. Тестируйте реальность как можно чаще, чтобы это стало привычным, например ежечасно в начале каждого часа (это займет всего несколько секунд) или каждый раз, как вы идете в ванную, выпиваете стакан воды или входите в комнату. Спросите себя, я сплю или нет? Совершенно неожиданно вы обнаружите себя тестирующим реальность в состоянии сна, и вот тогда сможете начать осознанно управлять сновидением.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТЕСТИРОВАНИЯ РЕАЛЬНОСТИ

— Посмотрите на окружающие предметы и отметьте их формы, цвета и текстуры. Оглянитесь, а потом

убедитесь, что все осталось по-прежнему. В мире сновидений объекты (и даже люди) иногда могут забавным способом изменять очертания и формы прямо на глазах.

— Посмотрите в зеркало. Выглядит ли ваше отображение нормальным?

— Заткните нос. Можете ли вы дышать нормально?

— Попрыгайте. Вы приземляетесь как обычно или медленно, как будто левитируя?

— Отметьте людей, ситуации или события, которые часто появляются в ваших снах.

— Спросите себя, где вы находитесь, во что одеты и что происходило пять минут назад.

ВВЕДЕНИЕ

Для того чтобы осознанно управлять сном:

— контролируйте окружающее пространство. Спи-те в темной, прохладной и тихой комнате, где вас никто не беспокоит.

— Расслабляйтесь. Перед отходом ко сну сделайте упражнение на расслабление, сбрасывая физическое напряжение и очищая ум от дневных волнений.

— Определите свои намерения. Примите решение осознавать свое состояние во время сна.

— Репетируйте сновидения. Визуализируйте свое намерение или какой-либо положительный эффект, к которому вы стремитесь, например полная расслабленность, получение ответа на вопрос, вдохновение, просвещение или, мое любимое, полеты, поскольку вы засыпаете и представляете себя в осознанном сне.

ПОЛЕЗНЫЕ КНИГИ

— Стивен Ла Берг и Говард Рейнголд Exploring the World of Lucid Dreaming («Исследование мира осознанного сновидения»).

— Исследование Ла Берга: <http://www.lucidity.com/slbbs>.

НИКАКОГО ЧТЕНИЯ, ПРОСМОТРА ИЛИ ПРОСЛУШИВАНИЯ НОВОСТЕЙ

В 2012 году бывший CEO* Google Мэтт Каттс отказался от новостного потока. «Философия простая: многие новости сенсационны или депрессивны, вы не можете ничего с ними поделать, и большинство из них занимают наши мысли, — говорил он. — Без обдумывания новостей огромная часть времени освободилась бы на другие занятия. За последние пару недель я переделал много разных дел. Это любопытный опыт — освободиться от информации о том, кто выиграл в лотерею или какая компания только что купила другую компанию».

* Генеральный директор компании. *Прим. ред.*

Мой муж, признавшись, что зависим от ежедневных новостей, тоже взялся за этот челлендж, даже раньше, чем я, и отметил такой же значительный эффект:

— Вместо новостей он смотрел спортивные шоу или HGTV*.

— Вместо того чтобы отвлекаться на работе на броские заголовки, он читал доски продаж, отчеты или внутренние посты команды.

— Вместо болтовни по радио во время поездки на работу и домой слушал аудиокниги.

Неудивительно, что в итоге мой муж почувствовал себя свободным. «Я даже физически чувствовал себя более расслабленным, я преумножал свои знания и осознанность в интересных мне сферах, и у меня появился вкус к большому. В духовном плане я начинал свои дни с меньшей экзистенциальной тревогой, более сосредоточенным и способным контролировать свою жизнь, и все это в свою очередь повысило мою продуктивность», — признался он.

Если отказаться от новостей, можно делать собственные выводы и самостоятельно обобщать информацию. Возможно, мы захотели бы задавать больше вопросов, выискивать различные мнения, вступать в дебаты и дискуссии или обращаться прямо к фактам. Исключив новости из повседневной жизни, мы станем активными

* Американская телесеть, транслирующая разнообразные практические шоу. *Прим. ред.*

потребителями информации, перестав пассивно впитывать то, к чему толкают нас медиа. И у нас появится больше времени на чтение, творчество, работу, дискуссии и размышления.

ПРАВИЛА

В течение 30 дней не читайте, не смотрите и не слушайте новости, кроме прямых трансляций. Но откажитесь от анализа.

СОВЕТЫ

- Усложните себе доступ к новостям.
- Удалите новостные приложения из смартфона или планшета.
- Отключите все уведомления.
- Установите блокиратор сайтов, чтобы закрыть доступ к любимым новостным сайтам.
- Найдите другие дела, которыми можно заняться. Пусть они всегда будут под рукой. Например, сыграйте в игру, прочитайте книгу, решите кроссворд и тому

подобное. Убедитесь, что у вас есть книги и игры, скачанные приложения и подкасты.

— Если вы хотите знать, что происходит в мире, вступайте в диалог и дискуссию с другими. Просите друзей, членов семьи, сотрудников и даже незнакомцев пересказать вам самые важные новости и факты.

ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ БЕСПОРЯДКА

В 2015 году я взялась за челлендж по избавлению от беспорядка. Я всегда считала, что окружающая обстановка влияет на здоровье и благополучие, поэтому хаос и отсутствие организации в доме выбивали меня из колеи. Я чувствовала себя так, будто не контролирую свои вещи, а ведь я ненавижу это состояние.

Быстрый поиск в Google предложит вам определенное количество идей для наведения порядка. Одни рекомендуют работать короткими интервалами, каждый день выбрасывая по десять вещей; другие предлагают старательно работать в течение 15 минут, и всё. А кое-кто советует посвятить этому целый день или даже уик-энд, чтобы расправиться с беспорядком за один раз.

Вдохновленная книгой Мари Кондо *The Life-Changing Magic of Tidying Up**, я решила на большую уборку и потратила два месяца на выбрасывание, переработку, пожертвование и организацию вещей. Это был тяжелый труд, но восторг от результата того стоил. Мне нравилось смотреть на свой дом и видеть чистые и пустые пространства. Теперь мне было легко найти вещи, потому что их стало меньше, и легко отобрать их, потому что я знала, где что лежит.

ПРАВИЛА

Рассортируйте вещи по категориям. Решите, что следует оставить, что можно отдать на благотворительность или продать, а что стоит выбросить.

Не позволяйте себе устроить кучку «возможно пригодится». Единственное, что вы получите, — это отложенное решение, которое вам все равно придется принять.

Только после завершения сортировки вы можете начать раскладывать вещи по местам.

СОВЕТЫ

— Составьте план уборки, решив, что и когда вы будете делать.

* Издана на русском языке: *Кондо М.* Магическая уборка. Японское искусство наведения порядка дома и в жизни. М. : Эксмо, 2016.

— Начинайте с того, относительно чего вам легко принять решение, например с одежды или книг.

— Дорогие вам вещи разбирайте в последнюю очередь. Самое трудное в наведении порядка — позволить сентиментальным, связанным с воспоминаниями вещам уйти. Напомните себе, что вы не есть эта вещь, и замените чувство вины благодарностью и признательностью вещи за службу.

ГРАФИК НАВЕДЕНИЯ ПОРЯДКА

Одежда

День 1. Вверху шкафа.

День 2. Внизу шкафа.

День 3. Платья и верхняя одежда.

День 4. Одежда для сна, нижнее белье и носки.

День 5. Разная.

День 6. Обувь.

День 7. Аксессуары: шарфы, сумки и тому подобное.

День 8. Украшения.

День 9. Книги и журналы.

День 10. Бумаги.

Детская одежда

День 11. Вверху и внизу шкафа.

День 12. Платья, верхняя одежда и одежда для сна.

День 13. Обувь, носки и тому подобное.

День 14. Игрушки.

Домашняя утварь

День 15. Туалетные принадлежности и медикаменты.

День 16. Постельное белье и полотенца.

День 17. CD и DVD.

День 18. Чистящие средства.

День 19. Канцелярские принадлежности.

День 20. Электроприборы и провода.

День 21. Декор и вещи для развлечений.

Кухня

День 22. Холодильник и морозилка.

День 23. Варочная поверхность, шкафы для хранения и разные приспособления.

День 24. Посуда, стаканы и столовые приборы.

День 25. Кладовая.

Разное

День 26. Мелочевка и крошечные предметы.

День 27. Чемоданы и спортивное снаряжение.

День 28. Мебель.

Личное

День 29. Фотографии.

День 30. Сентиментальные вещи.

КАЖДОЕ УТРО ЗАПРАВЛЯЙТЕ КРОВАТЬ

Этот простой челлендж начинается в начале дня и приучает вас к дисциплине и порядку. «Если вы заправляете кровать каждое утро, это завершение первого задания на день. Его выполнение позволит вам немного гордиться собой и вдохновит на выполнение другого задания, затем еще одного и еще одного», — объясняет бывший морской котик ВМС США адмирал Уильям Мак-Рейвен в популярном выступлении 2014 года. «К концу дня одно выполненное задание превратится во множество завершенных задач. Заправка кровати также поспособствует пониманию того, что маленькие вещи имеют в жизни значение. И если вдруг у вас выдастся плохой день, вы придете домой к заправленной кровати, которую вы заправили сами, и это даст вам уверенность, что завтра будет лучше».

ПРАВИЛА

Каждое утро, как только проснетесь, сразу же заправляйте свою кровать.

- Разгладьте все складки на простыни.
- Заправьте углы простыни в раму кровати.
- Разверните плед или одеяло на кровати и взбейте подушки.

Кровать может и не выглядеть точно так же идеально, как в отеле, но вы почувствуете гордость за то, что сделали. А потом выходите из дома и начинайте новый день.

СЛЕДИТЕ ЗА РАСХОДАМИ

Один из лучших способов контролировать свои финансы — это следить за расходами, причем так вы получаете возможность лучше разобраться в том, как распоряжаетесь своими деньгами. Каковы ваши обычные расходы? В каких случаях вы тратите деньги неэффективно или спонтанно? Что можно урезать, на чем сэкономить?

Начиная считать свои деньги, я боялась заглядывать в счета. Благодаря кредитным картам, электронным трансферам и Apple Pay стало очень легко покупать автоматически, и я не хотела столкнуться с осознанием, сколько же потратила в действительности. Постепенно втянувшись в этот процесс, я получила массу преимуществ. Я стала больше узнавать о том, что приобретала (я взяла это на заметку для перехода на следующий уровень управления финансами в челлендже 38), и больше контролировать, куда уходят мои деньги; стала разумнее

в вопросах финансового планирования, инвестирования и сбережений.

ПРАВИЛА

В течение следующих 30 дней учитывайте каждую потраченную копейку.

СОВЕТЫ

— Для учета расходов используйте электронную таблицу, журнал или бухгалтерскую программу. Так вы легко и безопасно отобразите свои финансовые дела (включая банковские счета, кредитные карты и инвестиционные счета) с помощью автоматического раскрашивания строк в точную картину своей финансовой жизни.

— В конце каждого дня просматривайте все транзакции.

— Записывайте и отслеживайте свои привычки расходовать, но избегайте от осуждения, самокритики или чувства вины за плохие привычки. Знание того, куда уходят ваши деньги, будет мотивировать вас подумать над тем, как вы распоряжаетесь бюджетом, тратите и сберегаете.

НИКАКОГО ШОПИНГА

В январе 2017 года расстроенная постоянными праздниками и количеством потраченных денег, я решила на 30 дней сократить расходы до допустимого минимума. Это заставило меня тратить вдумчиво и творчески: я одалживала и по новой использовала вещи, шерстила бесплатные форумы, чтобы найти конкретные объекты, которые были мне нужны, и тратила экономно.

И удивительным образом оказалось, что изменить привычку к необдуманным тратам не так уж сложно. Поскольку я связала себя ограничениями в начале месяца, то не должна была тратить время или энергию на решения о приобретении той или иной вещи. Решение уже было принято.

ПРАВИЛА

Не тратьте деньги ни на что, кроме продовольственных товаров, фиксированных выплат (за жилье или школу, коммунальные

услуги) или удовлетворения базовых потребностей. И под потребностями я имею ввиду абсолютно необходимое, например медицинские услуги или не такие уж необходимые памперсы. Никаких импульсивных приобретений или необдуманных покупок. Никаких товаров по сниженной цене. Никаких сделок дня на Amazon — да вообще никакого Amazon. Никаких подарков, фильмов, ресторанов или месячных подписок.

СОВЕТЫ

— Берите с собой только наличные. Это заставит вас быть сознательным транжирой, поскольку у вас есть только ограниченная сумма.

— Берите обед из дома.

— Прежде чем отправиться в продуктовый магазин, составьте список покупок и придерживайтесь его.

— Пользуйтесь библиотекой и бесплатными онлайн-подкастам типа Overcast.

— Покупайте бывшие в употреблении вещи или получайте их бесплатно. Помимо Craigslist, eBay и Tradesy.

com есть сотни сайтов или группы в «Фейсбуке», где люди в рамках сообщества покупают, продают и отдают вещи.

— Удалите данные своих кредитных карт в автоматических настройках на компьютере.

— Установите расширения браузера, такие как InvisibleHand в Google Chrome, которые автоматически сканируют сеть в поисках лучшей сделки.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

